

Inhalt

Einführung 6

01 DAS FAHRRAD KENNENLERNEN 8

Bauweise: Straßenräder 10
Bauweise: Geländeräder 12
Komponenten: Alltagsfahrräder 14
Komponenten: Straßenräder 16
Komponenten: Geländeräder 18
Sitzposition: Straßenräder 20
Sitzposition: Geländeräder 22
Zubehör: Notwendige Ausrüstung 24
Zubehör: Fahrradtechnik 26
Zubehör: Nützliche Ausrüstung 28
Bekleidung: Straßenfahrten 30
Bekleidung: Geländefahrten 32

02 VORBEREITUNGEN 34

Werkzeuge und Techniken: Werkzeuge 36
Werkzeuge und Techniken: Techniken 38
Wartung und Reparatur: Der M-Check 40
Wartung und Reparatur: Fahrradreinigung 42
Wartung und Reparatur: Schmierer und Einfetten 44
Wartung und Reparatur: Den Rahmen schützen 46
Wartung und Reparatur: Reparaturen 48

03 STEUERUNG UND SATTEL 50

Hauptkomponenten: Steuersatz 52
Steuersatz warten: Steuersatz mit Gewinde 54
Steuersatz warten: Steuersatz ohne Gewinde 56
Hauptkomponenten: Lenker und Vorbau 58
Abbauen und ersetzen: MTB- und Rennlenker 60
Lenker warten: Lenkerband ersetzen 62
Lenker warten: Lenkergriffe ersetzen 64
Hauptkomponenten: Sattel und Sattelstütze 66
Sattelstütze anpassen: Wartung der Sattelstütze 68
Sattelstütze einbauen: Vario-Sattelstütze 70

04 LAUFRÄDER 72

Ratgeber: Laufräder 74
Hauptkomponenten: Speichenräder 76
Laufrad aus- und einbauen: Vorderrad 78

Laufrad aus- und einbauen: Rad mit Kettenschaltung	80
Laufrad aus- und einbauen: Rad mit Nabenschaltung	82
Reifenwechsel: Wulstreifen	84
Reifenwechsel: Schlauchlose Reifen	86
Laufrad warten: Lockere Speichen spannen	88
Hauptkomponenten: Laufradnaben	90
Laufradlager warten: Patronenlager	92
Laufradlager warten: Konuslager	94

05 BREMSEN

Ratgeber: Bremsen	98
Hauptkomponenten: Felgenbremsen	100
Bremszug einbauen: Rennlenker	102
Bremszug einbauen: Mountainbikelenker	104
Hydraulikbremse warten: Bremsschlauch ersetzen	106
Hydraulikbremse warten: Bremsen entlüften	108
Mechanische Bremsen warten: Bremsbeläge ersetzen	110
Mechanische Bremsen einstellen: V-Bremsen	112
Mechanische Bremsen einstellen: Cantilever-Bremsen	114
Mechanische Bremsen einstellen: Dual-Pivot-Bremsen	116
Hauptkomponenten: Hydraulikbremsen	118
Mechanische Bremsen warten: Scheibenbremsen	120
Hauptkomponenten: Trommelbremsen	122
Bremszug einbauen und einstellen: Trommelbremse	124

06 ANTRIEB

Ratgeber: Antriebssysteme	128
Hauptkomponenten: Schalthebel	130
Schaltzug einbauen: Außenschaltzug	132
Schaltzug einbauen: Innenschaltzug	134
Hauptkomponenten: Elektronikschaltung	136
Elektronikschaltung einstellen: Shimano Di2	138
Hauptkomponenten: Umwerfer	140
Kettenwechsler einstellen: Umwerfer	142
Hauptkomponenten: Schaltwerk	144
Kettenwechsler einbauen: Schaltwerk	146
Kettenwechsler einstellen: Schaltwerk	148
Hauptkomponenten: Nabenschaltung	150
Nabenschaltung einstellen: Shimano Alfine 8	152
Nabenschaltung einstellen: Sturmey-Archer-Drei-Gang	154
Hauptkomponenten: Kette und Kassette	156
Fahrradkette abnehmen und ersetzen: Fahrradketten	158
Kassette abbauen und warten: Zahnkranzkassette	160

96

Ratgeber: Kurbelgarnituren	162
Hauptkomponenten: Kurbelgarnituren	164
Kurbelgarnitur ab- und anbauen: Shimano HollowTech II	166
Kurbelgarnitur ab- und anbauen: Vierkantgarnituren	168
Kurbelgarnitur ab- und anbauen: Campagnolo Ultra-Torque	170
Kurbelgarnitur ab- und anbauen: SRAM Red	172
Hauptkomponenten: Tretlager	174
Tretlager ersetzen: Campagnolo Ultra-Torque	176
Tretlager ersetzen: Patronenlager	178
Tretlager ersetzen: Shimano HollowTech II	180
Ratgeber: Pedale	182
Pedale warten: Pedalachse schmieren	184
Pedalplatten anpassen: Schuhe und Pedalplatten	186

07 FEDERUNG

188

Ratgeber: Federung	190
Hauptkomponenten: Teleskopgabel	192
Federgabel einstellen: Negativfederweg	194
Federgabel einstellen: Teleskopgabeln abstimmen	196
Federgabel warten: Tauchrohre	198
Hauptkomponenten: Hinterradfederung	200
Hinterradfederung einstellen: Negativfederweg	202

08 ANLEITUNGEN

204

Regelmäßige Wartungsarbeiten: Zeitplaner	206
Fehlersuche: Steuerung, Sattel, Laufräder	208
Fehlersuche: Felgenbremsen	210
Fehlersuche: Scheibenbremsen	212
Fehlersuche: Antrieb	214

Glossar	216
Register	220
Dank und Bildnachweis	224